

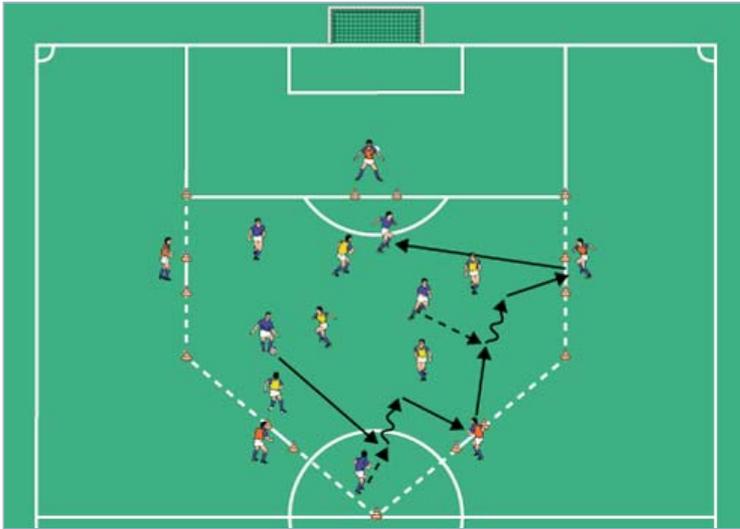


## B- UND A-JUNIOREN

### HAUPTTEIL 1:

## 5 plus 5 gegen 5 im Fünfeck

von Armin Friedrich (21.05.2013)



### Organisation

- Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- Das innere Fünfeck entfernen
- Die Spieler einer Mannschaft postieren sich hinter den Hütchentoren
- Die beiden anderen Teams stellen sich im Fünfeck auf

### Ablauf

- 5 plus 5 gegen 5 auf Ballhalten.
- Die Ballbesitzer dürfen die Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- Die Außenspieler dürfen allerdings nur im Direktspiel agieren.
- Spielzeit: jeweils 5 Minuten.
- Die Außenspieler nach jedem Durchgang wechseln.

### Variationen

- Die Innenspieler dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- Einen Wettbewerb durchführen: Welches Team schafft die meisten Pässe in den eigenen Reihen, ohne dass ein Verteidiger den Ball berührt?

### Tipps und Korrekturen

- Auf präzise und feste Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- Beim Anbieten und Freilaufen möglichst häufig 'Dreiecke' bilden, damit der Ballbesitzer mehrere Zuspielmöglichkeiten hat.
- Nach dem Abspiel sofort wieder freilaufen ("Spiel und geh!").
- Mit möglichst hohem Tempo agieren.

Sommerzeit ist Turnierzeit, deshalb wird auch nach der regulären Punktspielrunde ‚weitergekickt‘. Doch hinter einem gut organisiertem Turnier steckt jede Menge Planung. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in unserem Themenschwerpunkt des Monats Mai auf Training & Wissen online einige Best-practice-Beispiele herausgesucht. Des Weiteren finden Sie ein Interview sowie zahlreiche Downloads, Hilfen und Turnierpläne. Natürlich wollen wir auch von Ihnen wissen, wie Sie Ihre Turniere organisieren! Schreiben Sie an [training-wissen@dfb.de](mailto:training-wissen@dfb.de).